

## OCUPACIÓ

SERÉ EL PRÒXIM?

29%

dels espanyols  
tenen por deperdre la feina, segons  
una enquesta de Randstad

## TRANSICIÓ PROFESSIONAL

De dol per  
la feina  
perdudaDesprés d'un acomiadament, s'obre  
un període de dol que s'ha de superar  
abans de tornar a buscar feina

Nuria Peláez

**E**l dol és un període d'adaptació emocional davant la pèrdua d'alguna cosa o algú. Encara que no es pugui comparar al dolor per l'adéu d'un ésser estimat, perdre una feina també genera en la majoria de casos un estat de dol mental, en aquest cas pel lloc de treball. És el dol postacomiadament, un període de durada variable que, si no es controla, pot arribar a entorpir la recerca d'ocupació o fins i tot derivar en un problema psicològic.

El dol postacomiadament consta de diverses fases, encara que no tots els afectats les experimenten amb la mateixa intensitat. "La primera fase és la de la negació, pensar que això no pot passar-me a mi -explica Lola Vallejo, responsable de Transició Professional i Coach Professional d'Atesora-. Després ve la ira en preguntar-te per què t'han fet fora a tu i no a un altre, seguit de la lluita per recuperar aquesta feina i la tristesa quan per fi ets conscient que l'acomiadament és un fet". Finalment, arriba l'acceptació, moment en què la persona ja està preparada per afrontar de nou la recerca.

Els afectats solen respondre al dol amb dues possibles reaccions oposades: "Alguns es queden bloquejats i entren en un estat de passivitat; d'altres, en canvi, se sumeixen en una sensació d'hiperactivitat i decideixen començar a enviar immediatament currículums a tort i a dret, sense parar-se a reflexionar abans que és el que busquen", expliquen Elena García Pont i Carles Polo, consultors de Desenvolupament Professional de la firma Evolucionat. Així, molts professionals cometten l'error de començar a buscar feina abans d'arribar a la fase d'acceptació. La conseqüència, segons Lola Vallejo, és que "malgasten contactes i oportunitats,

## PSICOLOGIA

Quan es  
converteix en  
un problema

Com davant qualsevol altra situació de pèrdua, a les primeres fases del dol postacomiadament l'afectat respon amb desorientació, atordiment, ansietat -amb símptomes externs o no-, palpitations o conductes obsessives de recerca de feina, entre altres manifestacions. De vegades, per superar aquest procés de dol pot ser necessari suport psicològic. "Convé començar a preocupar-se i plantejar-se anar al metge si han passat ja dues o tres setmanes des del moment de l'acomiadament i la intensitat de l'angoixa i altres problemes associats, com l'insomni, continua sent elevada", explica el psicòleg Roger Puigdecamet, director del Centre de Psicologia, Assessorament Personal i Salut Psigma. Encara que els assessors laborals recomanen no anar a processos de selecció fins que s'estigui totalment recuperat, Puigdecamet opina que enfrontar-se de nou a la recerca de feina ajuda a superar el dol. "Però cal tornar-hi de forma realista, evitant la impaciència i l'obsessió de trobar feina de seguida, rebutjant els sentiments de culpa i carregant-se d'autoestima", destaca. Que el dol postacomiadament acabi fent-se crònic o no depèn, entre altres factors, de la personalitat de l'afectat. "Si es tracta d'una persona amb personalitat neuròtica, amb tendència a descontrolar-se molt, és fàcil preveure que patirà davant un acomiadament", apunta Puigdecamet. Si s'hi uneix un entorn poc afavoridor, el problema es pot fer crònic i derivar en un estat depressiu que es coneix com a "síndrome de l'atur".



No tots els afectats experimenten el dol amb la mateixa intensitat ni durada

CULTURA RF / FRANK AND HELENA / GETTY IMAGES

perquè un professional en fase de dol està enfonsat i ho transmet a les entrevistes a través del seu llenguatge verbal i corporal, en lloc de vendre's a si mateix amb energia positiva".

La profunditat i durada del dol postacomiadament depèn de molts factors. Per exemple, quant temps es feia que es treballava a l'empresa, el grau de satisfacció, la relació amb els companys, el motiu de la desvinculació o el caràcter individual o col·lectiu de l'acomiadament, entre altres. Per exemple, en cas d'expedient de regulació d'ocupació (ERO), el dol pot començar ja quan l'afectat comença a veure perillar la seva feina. "En casos així, sovint l'afectat treu tot el seu dol a l'exterior abans del mateix acomiadament i, en el mateix moment en què es queda sense ocupació, ja pot reprendre immediata-

tament la recerca d'una de nova", expliquen García i Polo, d'Evolucionat.

El moment en què es produeix l'acomiadament també influeix: les firmes de consultoria recomanen sempre a les empreses que evitin acomiadar treballa-

**Després de la fase de negació -"això no em pot passar a mi"- ve ira, tristesa i, finalment, acceptació**

dors en dates destacades, com ara l'aniversari, el naixement de fills o festes especialment assenyalades "Si t'acomiaquen abans de Nadal, per exemple, et passes totes les festes havent d'explicar a la família el que t'ha passat, i el

dol pot aguditzar-se", assenyala García Pont.

Durant el procés de dol postacomiadament, l'autoestima de l'afectat pot veure's molt minvada. "Cal saber distingir i tenir molt clar a tota hora que perdre la teva feina no suposa fracassar com a persona, no et rebutgen a tu sinó a la teva feina", recorda Maite Piera, autora del blog Tu Coach Virtual i del llibre *Buscar trabajo para dummies*. De vegades és el mateix entorn el que mina l'autoestima del candidat. "Tenim casos de persones que fa setmanes que estan sense feina i encara no s'han atrevit a confessar-ho a les seves parelles, pares o fills per temor a la seva reacció, i fins i tot matrimonis que han acabat divorciant-se perquè no han superat aquest procés", reconeixen els consultors d'Evolucionat.